

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. H

Alamat : Jl. Kedung Pakis Pasirian

Umur : 59 Tahun

Setelah mendapatkan penjelasan serta mengetahui manfaat dan tujuan studi kasus tersebut yang berjudul **“Gambaran Pola Hidup Sehat pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirian Kabupaten Lumajang”** menyatakan setuju diikutsertakan sebagai responden dalam studi kasus ini dengan catatan apabila suatu saat merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Dan saya percaya apa yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaannya.

Lumajang, 1 April 2021

Peneliti



(LAROZA ARIFIAN TI R)

Responden



(Ny. H)

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. K
Alamat : Jl. Gapplek Pasirian
Umur : 63 Tahun

Setelah mendapatkan penjelasan serta mengetahui manfaat dan tujuan studi kasus tersebut yang berjudul **“Gambaran Pola Hidup Sehat pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirian Kabupaten Lumajang”** menyatakan setuju diikutsertakan sebagai responden dalam studi kasus ini dengan catatan apabila suatu saat merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Dan saya percaya apa yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaannya.

Lumajang, 1 April 2021

Peneliti



(LAROZA ARIFIAN TI R)

Responden



(Ny. K)

Lampiran 2

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN
GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI
SEBELUM DAN SESUDAH PENDIDIKAN KESEHATAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASIRIAN KABUPATEN LUMAJANG

Fokus Studi	Sub Fokus	Metode Wawancara	No. Soal
Gambaran Pola Hidup Sehat pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan	Menjaga pola hidup sehat pada hipertensi :	Menggunakan pedoman wawancara terbuka dengan indeep interview	
	a. Mengatur pola makan		1
	b. Olahraga secara teratur		2
	c. Menghindari konsumsi rokok		3
	d. Manajemen stress		4
e. Istirahat yang cukup	5		

Lampiran 3

PEDOMAN WAWANCARA
GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI
SEBELUM DAN SESUDAH PENDIDIKAN KESEHATAN
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASIRIAN LUMAJANG

A. Identitas responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Status :

B. Pertanyaan

1. Bagaimana pola dan kebiasaan makan anda setiap hari? Jelaskan (meliputi porsi makan, jenis makanan, pengetahuan mengenai makanan pantangan)

Jawab :

.....

2. Apakah anda berolahraga secara rutin setiap hari? Jelaskan (meliputi durasi, waktu, jenis olahraga, pengetahuan mengenai olahraga)

Jawab :

.....

3. Apakah anda mengonsumsi rokok? Jelaskan (meliputi berapa batang/ bungkus setiap hari, pengetahuan mengenai konsumsi rokok)

Jawab :
.....

4. Apakah anda menghindari stress? Jelaskan (meliputi tingkat stress, faktor penyebab stress, cara menyikapi stress, pengetahuan mengenai stress)

Jawab :
.....

5. Apakah anda melakukan istirahat yang cukup? Jelaskan (meliputi durasi, waktu, pengetahuan mengenai istirahat)

Jawab :
.....

DATA 10 PENYAKIT TERBANYAK
PUSKESMAS PASIRIAN
Bulan Januari s/d bulan September Tahun 2020

NO	NAMA PENYAKIT	TOTAL
1	HIPERTENSI PRIMER	2330
2	GANGGUAN PADA OTOT DAN JARINGAN LUNAK	1846
3	INFEKSI AKUT LAIN PADA SALURAN PERNAFASAN	1623
4	PENYAKIT LAINNYA	1046
5	PENYAKIT PULPA DAN JARINGAN PERIAPIKAL	875
6	TUKAK LAMBUNG (GASTRITIS & DUODENITIS)	684
7	NASOFARINGITIS AKUT	654
8	KENCING MANIS TIPE II	645
9	OBSERVASI FEBRIS	546
10	DIARE DAN GASTROENTERITIS NON SPESIFIK	478

Lampiran 5

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

Nama : Klien 1 (Ny H) dan Klien 2 (Ny K)

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : Klien 1 (59) dan Klien 2 (63)

Nama	Sebelum Pendidikan Kesehatan		Setelah Pendidikan Kesehatan	
	Tanggal pemeriksaan	Tekanan Darah	Tanggal pemeriksaan	Tekanan Darah
Ny H	1 April 2021	140/90mmHg	14 April 2021	120/70mmHg
Ny K	1 April 2021	140/100mmHg	14 April 2021	120/80mmHg

Lampiran 6

SOP PENGUKURAN TEKANAN DARAH

PENGUKURAN TEKANAN DARAH	
Pengertian	Desakan darah terhadap dinding pembuluh darah arteri sebagai akibat dipompa dan dialirkannya darah kedalam pembuluh darah
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui keadaan umum pasien 2. Mengetahui/ mengikuti perkembangan penyakit 3. Membantu menegakkan diagnosa
Prosedur	<p>Persiapan Pasien</p> <p style="padding-left: 20px;">) Pasien diberi penjelasan tentang hal-hal yang akan dilakukan, posisi pasien diatur sesuai kebutuhan</p> <p>Persiapan Alat</p> <p style="padding-left: 20px;">) Tensimeter</p> <p style="padding-left: 20px;">) Stetoscope</p> <p style="padding-left: 20px;">) Alat tulis</p>
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perawat memberitahu pasien tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Perawat mencuci tangan 3. Perawat menyingsingkan lengan baju pasien 4. Perawat memasang manset tensimeter pada lengan atas (3 jari diatas fossa cubiti) dengan pipa karet nya berada disisi luar lengan. Manset dipasang tidak terlalu kencang atau terlalu longgar 5. Perawat memompa tensimeter 6. Perawat meraba denyut arteri brachialis, lalu stetoskop ditempatkan pada daerah tersebut 7. Perawat menutup skrup balon perlahan-lahan sehingga air raksa dibuka, selanjutnya balon dipompa sampai denyut arteri tidak terdengar lagi dan air raksa didalam pipa gelas naik 8. Perawat membuka skrup balon perlahan-lahan sehingga air raksa turun perlahan-lahan. Sambil perhatikan turunnya air raksa dengarkan bunyi denyutan pertama/ systole, dengarkan terus sampai denyutan terakhir/diastole 9. Perawat mencatat hasil pengukuran dan respon pasien 10. Perawat merapikan pasien dan alat 11. Perawat mencuci tangan
Hal-hal yang perlu diperhatikan	Posisi manset dan stetoskop sehingga dapat mendengarkan tekanan systole dan diastole dengan benar

Lampiran 7

LEMBAR PENDIDIKAN KESEHATAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN

POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI

Pokok Pembahasan	: Pola hidup sehat pada pasien hipertensi
Sub Pokok Pembahasan	: Pola makan pada pasien hipertensi, keteraturan olahraga pada pasien hipertensi, menghindari konsumsi rokok pada pasien hipertensi, manajemen stress pada pasien hipertensi, istirahat yang cukup pada pasien hipertensi
Sasaran	: Ny H dan Ny K
Jam	: 10.40 dan 11.50
Waktu	: ±25 menit
Tanggal	: 1 April 2021
Tempat	: Rumah klien
Nama penyuluh	: Laroza Arifianti Ramadhani

A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 25 menit, diharapkan klien mampu dan mengerti tentang pola hidup sehat pada pasien hipertensi

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 25 menit, diharapkan klien dapat:

1. Mengetahui pola makan pada pasien hipertensi
2. Mengetahui keteraturan olahraga pada pasien hipertensi
3. Mengetahui untuk menghindari konsumsi rokok pada pasien hipertensi
4. Mengetahui manajemen stress pada pasien hipertensi
5. Mengetahui istirahat yang cukup pada pasien hipertensi

C. Materi Penyuluhan (Terlampir)

1. Pola makan pada pasien hipertensi
2. Keteraturan olahraga pada pasien hipertensi
3. Menghindari konsumsi rokok pada pasien hipertensi
4. Manajemen stress pada pasien hipertensi
5. Istirahat yang cukup pada pasien hipertensi

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. Media

1. Leaflet

F. Kegiatan

No	Tahap	Kegiatan	Waktu	Metode	Alat Peraga	Evaluasi
1.	Pembukaan	<p>A. Mengucapkan salam</p> <p>B. Memperkenalkan diri</p> <p>C. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus</p>	5 menit	Ceramah	-	<p>Menjawab salam</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Memperhatikan</p>
2.	Pelaksanaan	<p>A. Menjelaskan pola makan pada pasien hipertensi</p> <p>B. Menjelaskan keteraturan olahraga pada pasien hipertensi</p> <p>C. Menjelaskan untuk menghindari konsumsi rokok pada pasien hipertensi</p>	15 menit	<p>Ceramah</p> <p>Tanya jawab</p>	Leaflet	<p>Mendengarkan</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Mendengarkan</p>

		<p>D. Menjelaskan manajemen stress pada pasien hipertensi</p> <p>E. Menjelaskan istirahat yang cukup pada pasien hipertensi</p> <p>F. Memberi kesempatan kepada klien untuk bertanya</p> <p>G. Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh klien</p>				<p>Mendengarkan</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Bertanya</p> <p>Mendengarkan</p>
3	Penutup	<p>A. Menyimpulkan penyuluhan yang telah dilaksanakan</p> <p>B. Mengakhiri pertemuan dengan</p>	5 menit	Ceramah	-	<p>Mendengarkan</p> <p>Menjawab salam</p>

		mengucapkan salam				
--	--	----------------------	--	--	--	--

G. Evaluasi

1. Klien mengetahui pola makan pada pasien hipertensi
2. Klien mengetahui keteraturan olahraga pada pasien hipertensi
3. Klien mengetahui untuk menghindari konsumsi rokok pada pasien hipertensi
4. Klien mengetahui manajemen stress pada pasien hipertensi
5. Klien mengetahui istirahat yang cukup pada pasien hipertensi

Lampiran Materi Penyuluhan

POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI

1. Pola Makan

Salah satu cara mengurangi terjadinya penyakit hipertensi adalah dengan menjaga pola makan yang baik dengan mengurangi asupan banyak garam dan asupan lemak.

Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma atau cairan tubuh dan tekanan darah (Gray, dkk, 2009). Lemak di dalam hidangan memberikan kecenderungan meningkatkan kolesterol darah, terutama lemak hewani yang mengandung lemak jenuh. Kolesterol yang tinggi bertalian dengan peningkatan prevalensi penyakit hipertensi (Jauhari, 2013).

Pola makan yang direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah DASH atau *Dietary Approaches to Stop Hypertension*.

Ada empat prinsip utama pola makan DASH, yaitu :

-) Tingkatkan asupan nutrisi dari biji-bijian utuh, ikan, unggas, dan kacang-kacangan.
-) Perbanyak juga konsumsi buah, sayur, dan produk susu rendah lemak.
-) Kurangi garam, makanan dan minuman manis, serta daging merah.
-) Kurangi juga makanan yang tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan lemak trans.

Makanan yang harus dihindari penderita hipertensi diantaranya:

) **Gula**

Seperti kue, roti, coklat, donat, permen, dan camilan lainnya.

) Makanan yang diawetkan

Seperti dendeng, asinan sayuran atau buah-buahan, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang.

) Deli meat

Deli meat merupakan merupakan daging olahan berbentuk lembaran yang biasa dijadikan isian sandwich atau hamburger.

) **Makanan dan minuman kaleng**

Seperti sarden, sosis, kornet, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, dan *soft drink*.

) Bumbu-bumbu seperti kecap, msg, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain.

) Susu *full cream*, mentega, *margarine*, keju, *mayonnaise*, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi atau kambing, kuning telur, kulit ayam).

) **Makanan cepat saji (fast food)**

) Makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.

) Acar

) **Puding instan dan sereal instan**

) Pizza beku

) **Kopi, teh**

) Dressing salad

Sebaiknya gunakan dressing yang lebih menyehatkan. Misalnya pakai campuran minyak zaitun, minyak wijen, dan bawang putih.

) Krupuk, tortilla

2. Keteraturan Olahraga

Aktivitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Aktivitas fisik umumnya diartikan sebagai gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal dan mengakibatkan pengeluaran energi. Bagi yang mempunyai satu atau lebih faktor resiko hipertensi, aktifitas fisik dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah. Bagi penderita hipertensi ringan, aktifitas fisik dapat mengendalikan tekanan darah, sehingga mungkin tidak diperlukan lagi pengobatan farmakologis. Olahraga secara teratur idealnya 3-5 kali dalam seminggu dan minimal setengah jam setiap sesi dengan intensitas sedang. Olahraga yang dianjurkan bagi penderita hipertensi yang

sifatnya ringan seperti jalan kaki, jogging, bersepeda (Sustranim, 2004 dalam Sulistiyowati, 2009).

3. Menghindari Konsumsi Rokok

Perilaku merokok bermakna secara statistik atau dengan kata lain perilaku merokok merupakan faktor risiko terhadap kejadian hipertensi. Nikotin dalam tembakau merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah segera setelah hisapan pertama. Seperti zat-zat kimia lain dalam asap rokok, nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah amat kecil di dalam paru-paru dan diedarkan ke aliran darah. Hanya dalam beberapa detik nikotin sudah mencapai otak. Otak bereaksi terhadap nikotin dengan memberi sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepas epinefrin (adrenalin). Hormon yang kuat ini akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih berat karena tekanan yang lebih tinggi. Dengan mengisap sebatang rokok akan memberi pengaruh besar terhadap naiknya tekanan darah (Triratnawati, 2005).

4. Manajemen Stress

Stres dapat meningkatkan tekanan darah sewaktu. Hormon adrenalin akan meningkat sewaktu kita stres, dan itu bisa mengakibatkan jantung memompa darah lebih cepat sehingga tekanan darah pun meningkat. Selain itu, pada saat stres biasanya pilihan makanan kita kurang baik. Kita akan cenderung mengonsumsi makanan apa pun untuk merilekskan diri, dan itu bisa berdampak secara tidak langsung pada tekanan darah kita, manajemen stress bisa dilakukan dengan merelaksasikan pikiran seperti melakukan nafas dalam dan relaksasi lainnya.

5. Istirahat yang Cukup

Meliputi tidur yang cukup, antara 6-8 jam per hari. Menurut (Widuri, 2010) setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar mempertahankan status, kesehatan pada tingkat yang optimal. Selain itu proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat sembuh memperbaiki kerusakan pada sel.

Apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup, maka jumlah energi yang diharapkan dapat memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi. Selain itu, orang yang mengalami kelelahan juga memerlukan istirahat dan tidur lebih dari biasanya.

Lampiran 8



LEMBAR BIMBINGAN KTI

Nama mahasiswa : Laroza Arifianti Ramadhani

NIM : P17210184109

Nama pembimbing : Bpk Rudi Hamarno, S.Kep., Ns, M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	04-10-2020	Penambahan judul proposal baru	
2	18-10-2020	Perubahan judul proposal baru Lanjutkan Bab I	
3	26-10-2020	Bab I : Perbaiki tujuan khusus Lanjutkan Bab II	
4	05-11-2020	Bab I : Tambahkan faktor yang mempengaruhi hidup sehat Lanjutkan Bab III	
5	15-11-2020	Bab I : Paragraf 4 ada bahasa yang kurang dipahami Perbaiki tujuan khusus Bab II : Faktor pola hidup sehat sesuaikan Bab I Bab III : Tambahkan subjek penelitian Definisi operasional jelaskan Tambahkan lampiran	
6	23-11-2020	Sementara lanjutkan	
7	04-01-2021	Judul : Penulisan huruf kapital Bab I : Perbaiki tujuan khusus Bab II : Tambahkan pola hidup sehat istirahat & kurangi stress Bab III : Perbaiki definisi operasi Penggantian waktu penelitian	

		Perbaiki kisi-kisi instrumen penelitian Perbaiki pedoman wawancara Tambahkan lembar observasi Tambahkan SOP Tambahkan lembar penkes	
8	10-01-2021	ACC Ujian Proposal	
9	22-04-2021	Bab IV: Ubah kata klien menjadi subjek Hasil wawancara menggunakan pola tiap subjek	
10	01-05-2021	Bab IV: Gambarkan proses penkes Tambahkan resume perubahan perilaku 2 subjek	
11	05-05-2021	Bab IV: Tambahkan tabel tiap subjek Pembahasan tambahkan bukti bertambahnya pengetahuan subjek	
12	30-05-2021	Tambahkan abstrak Bab IV: Pembahasan arahkan ke perubahan perilaku bukan hipertensi Tambahkan Bab V Tambahkan surat ijin penelitian dan surat telah melaksanakan penelitian	
13	06-06-2021	Bab IV: Tambahkan opini peneliti di pembahasan Bab V: Kesimpulan masing-masing subjek	
14	20-06-2021	Abstrak: Hapus kata sebelum dan sesudah	
15	27-06-2021	ACC Ujian Karya Tulis Ilmiah	



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Jend. S. Parman No. 13 Telp. (0334) 881066 Fax. 885184
LUMAJANG - 67316

Lumajang, 25 Maret 2021

Nomor : 800.2/1947/427.55/2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada:
Yth. Sdr. Ka. Puskesmas Pasirian
di
LUMAJANG

Menindak lanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Lumajang nomor: 070/572/427.75/2021 tanggal 23 Maret 2021 perihal: Surat Pemberitahuan untuk melakukan Penelitian/Survey/ KKN/ PKL, maka bersama ini kami hadirkan mahasiswa Politeknik Kemenkes Malang yang akan melakukan penelitian tanggal 29 Maret - 30 April 2021

A.n :

NAMA : LAROZA ARIFIANI RAMADHANI
NIM : P17210184109
ALAMAT : Dsn. Joho RT 4 RW 2 Desa Pasirian Kec. Pasirian
JUDUL/ TEMA : Gambaran Pola Hidup Sehat pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan di Puskesmas Pasirian Lumajang

Selanjutnya kepada yang bersangkutan agar dibantu serta diberikan bimbingan sebagaimana mestinya.

Demikian atas kerja sama saudara disampaikan terima kasih.

An.KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN LUMAJANG
Kepala Bidang SDK

INDAH KUSUMAWATI, S.Si Apt
NIP. 1981218 200501 2 008



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
DINAS KESEHATAN KABUPATEN LUMAJANG
UPT. PUSKESMAS PASIRIAN

Jl. Raya Pasirian TELP. (0334)571254
Email : puskesmas.pasirian@gmail.com
PASIRIAN – LUMAJANG – 67372

SURAT KETERANGAN MENYELESAIKAN PENELITIAN
NOMOR: 8001/729/1427.55.10/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. SYAIFUL IHSAN
NIP : 19720118 200212 1 004
Jabatan : Kepala Puskesmas Pasirian

Menerangkan bahwa :

Nama : LAROZA ARIFIANTI RAMADHANI
NIM : P17210184109
Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan/Institusi : D3 Keperawatan/ Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang
Waktu Pelaksanaan : Maret 2021 s/d April 2021
Judul Skripsi : Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi
Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan di
Puskesmas Pasirian Lumajang

Telah melaksanakan/mengadakan penelitian di Puskesmas Pasirian sebagai
persyaratan penyusunan Skripsi.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lumajang, 03 Mei 2021
Kepala Puskesmas Pasirian



dr. SYAIFUL IHSAN
NIP.19720118 200212 1 004

Lampiran 11

CURICULUM VITAE



Nama : Laroza Arifianti Ramadhani
Tempat, Tanggal lahir : Lumajang, 30-12-1999
Tempat Tinggal : JL Panglima Sudirman,
Gg Dwikora 004/002 Pasirian
Agama : Islam

Riwayat Pendidikan :

1. Tahun 2004 – 2006 : TK Al-Hidayah
2. Tahun 2006 – 2012 : SDN 05 Pasirian
3. Tahun 2012 – 2015 : SMPN 01 Lumajang
4. Tahun 2015 – 2018 : SMAN 02 Lumajang
5. Tahun 2018 – 2021 : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jurusan DIII Keperawatan Malang